PAVE

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Для лиц, осуществляющих уход за членами семьи

ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУГИМИ

- [ ] Регулярно общайтесь с людьми, сталкивающимися с аналогичными факторами стресса.
- [ ] Проверьте календарь PAVE на предмет предстоящих групп поддержки семей и молодежи и мероприятий на wapave.org/events

ВЫПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО СПИ

- [ ] Выключайте экраны после 19:00 или используйте фильтр синего света.
- [ ] Перед сном включите успокаивающую музыку или медитативные звуки.
- [ ] Также может помочь завершение вечера травяным чаем, например, ромашковым.

ДВИГАЙТЕ ТЕЛОМ

- [ ] Ходить
- [ ] Do yoga
- [ ] Плавать
- [ ] Танец
- [ ] Прыгать на батуте
- [ ] Отправляйтесь в поход

РАСПИСАНИЕ ВРЕМЕНИ

- [ ] Назначайте личные встречи для развлечения, например, свидания с детьми.
- [ ] Уделите время медицинским процедурам.
- [ ] Запланируйте «время для себя», чтобы обеспечить себе передышку.

Скажите «нет» и установите границы.

ИЩИТЕ ПОМОЩЬ

- [ ] Изучите возможности временного ухода для краткосрочного облегчения.
- [ ] Ознакомьтесь с программой временного ухода от Управления по делам лиц с нарушениями развития (Developmental Disabilities Administration, DDA) или программой ваучеров на временный уход Lifespan Respite Washington (LRW).

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

- [ ] Уделяйте время физической активности.
- [ ] Практикуйте осознанность.
- [ ] Выделите время на уход за собой, включая организацию, чтобы свести к минимуму ожидаемые факторы стресса.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

- [ ] Раскрашивайте, создавайте произведения искусства или занимайтесь рукоделием
- [ ] Соберите пазл или проект
- [ ] Записывайте, размышляйте и называйте свои эмоции
- [ ] Проводите время на свежем воздухе

Этот контрольный список был переведен с исходного языка с использованием искусственного интеллекта (ИИ). Несмотря на то, что были предприняты усилия для обеспечения точности, могут быть ошибки или нюансы, которые не полностью отражены. Политика PAVE заключается в предоставлении поддержки, информации и обучения семьям, профессионалам и тем, кто интересуется различными темами. Обратите внимание, что PAVE не является агентством юридических услуг и не может предоставлять юридические консультации или представительство. Информация не предназначена для юридических консультаций и не должна использоваться в качестве замены юридической консультации.